بسم الله الرحمن الرحيم



আল

গুরবা

বইয়ের তালিকা

প্রাথমিক পর্যায়

- সীরাহ – রেইন ড্রপস – পথিক শপ
- নামেজের খুশু খুজু – ইবনুল কায়্যিম
- আই লাভ কুরআন – মুহাম্মাদ আতিক উল্লাহ
- মুক্ত বাতাসের খোঁজে- লস্ট মডেস্টি
- ইমান ভঙ্গের কারন – আব্দুল মালেক/ মুহাম্মাদ আব্দুল ওয়াহ্হাব
- ফেরা - নাইলা আমাতুল্লাহ, সিহিন্তা শরীফাহ
- মুসলমানদের পতনে বিশ্ব কি হারাল – সাইয়্যেদ আলী হাসান আলী নাদভী -
- তোমাকে ভালবাসি হে নবী – মাওলানা আবু তাহের মেসবাহ – দারুল কলব
- আমি কেন ইসলাম গ্রহন করলাম-আবুল হোসেন ভট্টাচার্য
- কষ্টি পাথর – শামসুল আরেফিন শক্তি
- চিন্তাপরাধ – আসিফ আদনান

আল-আবিদ

- সবুজ পাতার বন – আত তারিফি – সীরাত পাবলিকেশন
- সালাত – মুসা জিবরীল – নুসুস পাবলিকেশন
- কখনো ঝরে জেও না - তারিক মেহান্না - সীরাত পাবলিকেশন
- ডেস্টিনি ডিজরাপ্টেড (১৯৮০ পর্যন্ত) – তামিম আনসারী
- আত্মার পরিচর্যা – ইবনুল জাওযী – রুহামা পাবলিকেশন
- রাসুলের চোখে দুনিয়া – আহমাদ ইবনে হাম্বল
- সাহাবিদের চোখে দুনিয়া - আহমাদ ইবনে হাম্বল
- তাবেয়িদের চোখে দুনিয়া - আহমাদ ইবনে হাম্বল
- প্রাচীর – রেইন ড্রপস
- ইসলাম কি? – মাওলানা খালেদ সাইফুল্লাহ – কালাম প্রকাশন
- আবু বকর সিদ্দিক (রাঃ) – আলী সাল্লাবী - সিয়ান পাবলিকেশন
- ওমর (রাঃ) – আলী সাল্লাবী - সিয়ান পাবলিকেশন
- উসমান (রাঃ) – আলী সাল্লাবী - সিয়ান পাবলিকেশন
- আলী (রাঃ) - –আলী সাল্লাবী - সিয়ান পাবলিকেশন
- আসহাবে রাসূলের জীবনকথা - ১ম খণ্ড-৬ খণ্ড - ড. মুহাম্মদ আবদুল মা'বুদ
- কুরআন আপনাকে কি বলে – মাওলানা মনজুর নোমানি – ইসলামীয়া কুতুবখানা
- শ্বেত সন্ত্রাসের এই সময় - সাইদ মুহাম্মাদ আবরার
- সালাফদের ক্ষুধা – ইমাম ইবনে আবিদ দুনিয়া – সিরাত পাবলিকেশন
- প্রচলিত ভুল – আব্দুল মালেক
- ধূলিমলিন উপহারঃ রামাদান – রেইন ড্রপস
- ফুল হয়ে ফোটো- আহমাদ মুসা জিবরীল, মোহাম্মাদ হোবলস – সম্পাদক কায়সার আহমাদ
- রাত পোহাবার কত দেরি -আবু জান্দাল জালালাবাদী - রেনেসাঁ

আস-সফ

- ইসলামকে জানতে হলে –মাওলানা আবু তাহের – দারুল কলব
- ইসলামী জীবন বিধান - মাওলানা মনজুর নোমানি – মাকতাবাতুল আযহার
- ইমান সবার আগে – আব্দুল মালেক – রাহনুমা
- তাওহিদের মর্ম কথা – ইবনু রজব হাম্বলি -কালান্তর প্রকাশনী
- মিল্লাতে ইব্রাহিমের জাগরন – আল মাকদিসি
- তাওহিদ ও শিরক প্রকার ও প্রকৃতি – মাওলানা বাবুনগরী –আর রিহাব পাবলিকেশন
- ফিতনার বজ্রধ্বনি – আলী হাসান ওসামা – কালান্তর প্রকাশনী
- মুক্ত প্রানের হে সন্ধানী – আলী হাসাম ওসামা - কালান্তর প্রকাশনী
- গনতন্ত্র একটি জীবন ব্যবস্থা –আল মাকদিসি
- কারা জান্নাতের কুমারীদের ভালবাসে – আব্দুল্লাহ আযযাম

Training Start

- তাফসীরে সূরা তাওবা (১ম ও ৩২য়) – আব্দুল্লাহ আযযাম
- নবী ইউসুফের পাঠশালা - মুসা জিবরীল – রেইন ড্রপস
- মাইলস্টোন - সাইয়্যেদ কুতুব
- আল্লাহর তরবারি – মেজোর জেনারেল এ আই আকরাম
- আফগানিস্থানে আমার দেখা আল্লাহর নিদর্শন – আব্দুল্লাহ আযযাম
- যুবকদের প্রতি বার্তা – আব্দুল্লাহ আযযাম
- ইসলামে মধ্যপন্থা ও পরিমিতি বোধ - মাওলানা আবুল বাশার মুহাম্মদ সাইফুল ইসলাম - মাকতাবাতুল আশরাফ
- তাওহীদুল হাকিমিয়্যা – আকিল আহমাদ রাদি
- কুফর থেকে সাবধান – শেইখ আবু হামযা আল মিসরি – আর রিহাব
- মুসলিম বিশ্বে ইসলাম ও পাশ্চাত্য সভ্যতার দ্বন্দ্ব – সাইয়্যেদ আলী হাসান আলী নাদভী
- যেমন ছিলেন তিনি (১ম ও ২য়) – সালিহ আল মুনাজ্জিদ - রুহামা
- নব্য ক্রসেডের পদধ্বনি – আইনুল হক কাসিমী – মাকতাবাতুল হাসান
- সভ্যতা বিনির্মাণে আকিদাহ – আব্দুল্লাহ আযযাম – মিম্বার
- ইসলাম একমাত্র জীবন বিধান - সাইয়্যেদ আলী হাসান আলী নাদভী
- পাশ্চ্যাত্যের ইসলাম বিরোধী ষড়যন্ত্র – আব্দুল্লাহ আযযাম
- মহাপ্রলয় – আব্দুর রহমান আরিফি
- কারাগারের চিঠি – ইবন তাইমিয়াহ – নুসুস পাবলিকেশন
- আস সারিমুল মাস্‌লুল আলা শাতিমির রাসুল – ইনব তাইমিয়াহ - নুসুস পাবলিকেশন

আল-আনসার

- আল আক্বীদা আত-ত্বহাবীয়া
- মিল্লাতে ইব্রাহিমের জাগরন – ইবন আবসার লুদি – রুহামা পাবলিকেশন
- ইসলামী জীবন ব্যবস্থা – তারেকুজ্জামান তারেক
- প্রকৃত মুসলিম হলে যা জানতে হবে – মুফতি আব্দুস সালাম চাটগামী
- সিরাত থেকে শিক্ষা – আবদুল্লাহ আজ্জাম
- যেমন হবে উম্মাহর দাঈগণ-মাকদিসি
- দ্বীন কায়েমের সঠিক পদ্ধতি – জসীম উদ্দিন রহমানি
- তাকবিয়াতুল ঈমান – শাহ ইসমাইল শরীফ
- ব্যাংক (ভুল প্রশ্নের ভুল উত্তর) – সম্পাদক - আসিফ আদনান
- তাওহীদের মূলনীতি – আব্দুল মালেক
- বিষাক্ত পাথেয় – মাওলানা আজিজুর রহমান দা. বা. – ইসলামিক রিসার্চ সেন্টার মিরপুর
- ফিতনার দিনে নির্জনাবাস - ইমাম ইবনে আবিদ দুনিয়া
- কিতাবুল ফিতান – মনজুর নোমানী – আর রিহাব
- মুহাম্মাদ সাঃ ব্যাক্তি ও নবী - সালেহ আহমদ শামী
- খুতবাতে মাদরাজ - সাইয়্যেদ সোলাইমান নাদভী - আর রিহাব
- আরকানে আরবা'আ - সাইয়্যেদ আলী হাসান আলী নাদভী – অনুবাদ (আবু তাহের মেসবাহ)
- তালবিসে ইবলিস – ইবনে জাওজি
- আর রাহিকুল মাখতুম - সফীউর রহমান আল-মুবারকপূরী
- সীরাহ (আবার) - রেইন ড্রপস – পথিক শপ
- খালিফা মাহদী – সামসুল আরেফিন শক্তি
- তাফসীরে ইবনে কাসির
- আল বিদায়া ওয়ান নিহায়া – ইসলামী ফাউন্ডেশন
- নেদায়ে তাওহীদ - আবু উমার আল-মুহাজির – আল মুহাজিরূন পালিকেশন্স
- ৩৩৫টি আধুনিক মাসায়েল – আবু উমার আল-মুহাজির – আল মুহাজিরূন পালিকেশন্স
- তাকফিরের মূলনীতি – মুফতি তারেকুজ্জামান
- 100 Deadly Skills – Clint Emmerson
- Krav Maga - David Kahn

লেকচার সমূহ

Powered by

audiomack

প্রাথমিক পর্যায়

→নিচের লিঙ্কে গিয়ে লেকচার সমূহ সুনতে পারবেন।

https://audiomack.com/artist/the-beginners

→ **Audiomack** এপ এর মাধ্যমে (লেকচার) খুঁজে পেতে নিচের ওয়ার্ড দিয়ে খুজতে পারেন।

The Beginners – User name

The Beginners – Artist name

The Beginners (English Lectures) – Album name

The Beginners (Bangla Lectures) – Album name

The Beginners (Bangla Lectures II) – Album name

আল-আবিদ

→নিচের লিঙ্কে গিয়ে লেকচার সমূহ সুনতে পারবেন।

https://audiomack.com/artist/comabid

→ **Audiomack** এপ এর মাধ্যমে (লেকচার) খুঁজে পেতে নিচের ওয়ার্ড দিয়ে খুজতে পারেন।

The Believers – User name

The Believers – Artist name

The Believers (Bangla)-Album name

The Believers (Bangla II)- Album name

The Believers (Bangla III)- Album name

The Believers (English)-Album name

The Believers (English II)-Album name

আস-সফ

→নিচের লিঙ্কে গিয়ে লেকচার সমূহ সুনতে পারবেন।

https://audiomack.com/artist/the-troopers

→ **Audiomack** এপ এর মাধ্যমে (লেকচার) খুঁজে পেতে নিচের ওয়ার্ড দিয়ে খুজতে পারেন।

The Unbreakable Wall – User name

The Unbreakable Wall – Artist name

The Unbreakable Wall (Bangla) - Album name

The Unbreakable Wall (Bangla II) - Album name

The Unbreakable Wall (Bangla III) - Album name

The Unbreakable Wall (English) - Album name

The Unbreakable Wall (English II) - Album name

আল-আনসার

→নিচের লিঙ্কে গিয়ে লেকচার সমূহ সুনতে পারবেন।

https://audiomack.com/artist/the-believers-1

→ এপ এর মাধ্যমে (লেকচার) খুঁজে পেতে নিচের ওয়ার্ড দিয়ে খুজতে পারেন।

The Helpers – User name

The Helpers – Artist name

The Helpers (English) - Album name

The Helpers (Bangla) - Album name

জিহাদের জন্য শারীরিক প্রস্তুতি



জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি সকল পর্ব একসাথে হে মুজাহিদ ভাইয়েরা, জিহাদের প্রস্তুতি শুরু করুন, আজ থেকেই!

কেননা আল্লাহ তায়ালা বলেনঃ وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِن دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ আর প্রস্তুত কর তাদের সাথে যুদ্ধের জন্য যাই কিছু সংগ্রহ করতে পার নিজের শক্তি সামর্থ্যের মধ্যে থেকে এবং পালিত ঘোড়া থেকে যেন প্রভাব পড়ে আল্লাহর শুত্রুদের উপর এবং তোমাদের শত্রুদের উপর আর তাদেরকে ছাড়া অন্যান্যদের উপর ও যাদেরকে তোমরা জান না আল্লাহ তাদেরকে চেনেন। [সূরা আল-আনফালঃ৬০] তাই নিজেদের সাধ্য অনুযায়ী জিহাদের জন্য প্রস্তুতি নিতে থাকুন।

<u>আস-সফ</u>

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ১)

★প্রতিদিন দৌড়ানো ★

বিরতিহীন ভাবে প্রতিদিন ১ কিঃমিঃ দৌড়ানর চেষ্টা করা এবং প্রতি মাসে ১ কিঃমিঃ করে বাড়ানোর চেষ্টা করুন । যারা দৌড়াতে অক্ষম তারা প্রতিদিন জোরে হাটার মাধ্যমে দৌড়ানর সক্ষমতা অর্জন করার চেষ্টা করুন ।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ২)

★প্রতিদিন বুকডাউন ★

বুকডাউন আমাদের পরিচিত এক ব্যায়াম যা আমাদের শরিরকে ফিট রাখতে অতি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অল্প কয়েকটা বুকডাউন দিয়ে প্রথম দিনটি শুরু করুন। কারণ আপনি হয়ত প্রথম দিন ১০-

১২ টার বেশি দিতে পারবেন না কিন্তু তাই বলে হতাশ হবেন না, নিয়মিত যদি প্রতিদিন চালিয়ে যেতে পারেন, তবে ১ মাসের মাথায় একটানা ৩০-৫০ টি বুকডাউন দেয়া অসম্ভব কিছু হবেনা। তবে মনে রাখবেন, এটা হতে হবে প্রতিদিন এবং একটানা যে কয়টা পারেন। প্রয়োজনে প্রতিদিন মাত্র ১টা করে বাড়ান। যদি একমাত্র আল্লাহ-তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে জিহাদের উদ্দেশ্যে এই ট্রেনিং করতে থাকেন, ইনশাআল্লাহ আপনি এমন নেকি কামাই করতে থাকবেন যা অন্যদের নেকি থেকে ভিন্ন এবং অনেক বেশি ফজিলত পূর্ণ! আর এতে করে আপনি নিজের প্রতি এমন এক আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন যা জিহাদের ময়দানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

বোঝার জন্যঃ https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4&t=155s

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৩)

★★উভয় পা প্রাসারিত করে মাটির সাথে মিলানো★★

সোজা হয়ে দাড়ান,এবার আপনার ২পা ২দিকে আস্তে আস্তে প্রসারিত করতে থাকুন। কাজটি করতে হবে খুবই ধিরে ধিরে, তাড়াহুড়া করা যাবেনা। প্রতিদিন আপনার পা কে ২দিকে প্রসারিত করার পরিমান বাড়াতে হবে। ১ম দিন পা যেই পরিমান প্রসারিত করতে পারেন, এরপর দিন থেকে চেষ্টা করতে হবে অন্তত প্রতিদিন কমপক্ষে আধা ইঞ্চি করে বাড়ানোর। এভাবে যদি চেষ্টা করেন তবে ১ মাসের মধ্যেই ফ্লোর আপনি আপনার মূল উদ্দেশ্য, অর্থাৎ ২ পা ২দিকে প্রসারিত করতে করতে আপনার "পাছা" নিচের বা মাটির সাথে মিশে যাবে। আর এটি যদি আপনি করতে পারেন তবে দুশমনকে পা দি ঝড়ের বেগে আঘাত করার এবং জিহাদের সময় বিভিন্ন দেয়াল বেয়ে উপরে উঠা বা দেয়াল অতিক্রম করা আপনার জন্য অনেক সহজ হয়ে যাবে। আর বুকডাউনের মাধ্যমে আপনার ২টি হাতকে শক্তিশালী করার কারনে হাতের উপর ভর দিয়ে জিহাদের ময়দানের করতে হয় এমন অনেক কাজ আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে ইনশা-আল্লাহ। যদি একমাত্র আল্লাহ-তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে জিহাদের উদ্দেশ্যে এই ট্রেনিং করতে থাকেন, ইনশাআল্লাহ আপনি এমন নেকি কামাই করতে থাকবেন যা অন্যদের নেকি থেকে ভিন্ন! এবং

নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন যা জিহাদের ময়দানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর প্রতিদিন পা প্রসারিত অবস্থায় ৩০ সেকেন্ড স্থায়ি করবেন এবং ক্রমাগত সময় বাড়াতে থাকবেন।

ভাল বোঝার জন্যঃ https://www.youtube.com/watch?v=iMyvRvXy7Gg

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৪)

★★★উভয় পায়ের হাঁটুর সাথে কপাল মিলানো ★★★

মাটিতে, বা ফ্লোরে বসুন। এবার সামনের দিকে উভয় পা প্রসারিত করুন, এক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে পা প্রসারিত করার পর যেন এক পা অপর পায়ের সাথে লেগে থাকে। এবার আপনার কপালকে আপনার ২পায়ের হাঁটুর সাথে মিলানোর জন্য আস্তে আস্তে নিচের দিকে নামাতে থাকুন, প্রথম প্রথম মনে হবে আপনার পক্ষে এটা সম্ভব নয়! কিন্তু আন্তরিক ভাবে যদি চেষ্টা করেন তবে, মাত্র ১ সাপ্তাহের মধ্যেই আপনি এই যোগ্যতা অর্জন করতে পারবেন। যদি একমাত্র আল্লাহ-তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে জিহাদের উদ্দেশ্যে এই ট্রেনিং করতে থাকেন, ইনশাআল্লাহ আপনি এমন নেকি কামাই করতে থাকবেন যা অন্যদের নেকি থেকে ভিন্ন! এবং নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন যা জিহাদের ময়দানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৫)

★★★হাই জাম্প---উচ্চ লাফ★★★

যেভাবে আরম্ভ করবেনঃ আপনার সুবিধা মত ২ টি বাঁস, লাঠি, বা এ জাতিয় কোন কিছু বা পাশাপাশি অবস্থিত গাছ ও হতে পারে, যার উচ্চতা হবে কমপক্ষে ৬ ফুট আর পাশাপাশি ও হতে হবে কমপক্ষে ৬ ফুট, যেন লাফ দেয়ার সময় ব্যালেন্স হারালেও খুটির সাথে ধাক্কা না খান। এবার আপনার ডান ও বাম

পাশের খুটির মধ্যে প্রথমে ৩ ফুট উঁচু করে ১টি রশি বা মোটা সুতা টান টান করে বাধুন, যেন রশিটির মাঝখানে ঝুলে না থাকে। এবার রশি বা খুটি থাকে ২০-২৫ ফুট পিছিয়ে আসুন, রশিটি লক্ষ্য করে দ্রুত বেগে দৌড়ে আসুন এবং আপনার সুবিধামত স্থান থেকে লাফ দিয়ে রশিটি অতিক্রম করে ফেলুন। মনে রাখবেন, প্রথম দিন কয়েকবার লাফ দিয়ে টেপ দিয়ে মেপে রখবেন হাইস্ট কত ফুট কত ইঞ্চি উপর দিয়ে আপনি লাফ দিতে পারলেন। এরপর দিন থেকে আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী প্রতিদিন রশিটা একটু একটু করে উপরে উঠিয়ে লাফ দেয়ার ট্রেনিং নিতে থাকুন, যা হতে পারে প্রতিদিন আধা ইঞ্চি বা ১ ইঞ্চি করে। নিচের মাটি যেন খুব শক্ত না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। মাটি শক্ত হলে নিচে যেখানে লাফ দিয়ে পড়বেন সে জায়গাটা ৫-৬ ইঞ্চি পুরো করে বালি দিয়ে দিতে পারলে সবচেয়ে ভাল হয়। বন্ধুরা এই ট্রেনংগুলি হয়ত কারো কারো কাছে অপ্রয়োজনীয় বা সাধারন মনে হতে পারে। কিন্তু এর প্রয়োজনীয়তা ময়দানে বুঝতে পারবেন ইনশাআল্লাহ। তাই কোন ট্রেনং কেই ছোট মনে করবেননা। যদি একমাত্র আল্লাহ-তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে জিহাদের উদ্দেশ্যে এই ট্রেনিং করতে থাকেন, ইনশাআল্লাহ আপনি এমন নেকি কামাই করতে থাকবেন যা অন্যদের নেকি থেকে ভিন্ন! এবং নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন যা জিহাদের ময়দানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৬)

★★ ক্রাঞ্চ ★★

প্রতিদিন ৫ থেকে ১০ বার এই ব্যায়ামটি করবেন এবং ক্রমাগত বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

https://www.youtube.com/watch?v=5ER5Of4MOPI

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৭)

★★★ রিভার্স লাং ★★★

প্রতি পা পাঁচ বার করে করবেন, ক্রমাগতভাবে বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

https://www.youtube.com/watch?v=7pwO2gemRyg

★★প্লাঙ্ক ★★

প্রতিদিন ত্রিশ সেকেন্ড করে চেষ্টা করুন এবং ক্রমাগত বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

https://www.youtube.com/watch?v=F-nQ_KJgfCY

★★ স্কয়াট ★★

প্রতিদিন ত্রিশ সেকেন্ড করে চেষ্টা করুন এবং ক্রমাগত বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

https://www.youtube.com/watch?v=YaXPRqUwItQ

★★ চিন আপ ★★

প্রতিদিন ৫টি করে দেওয়ার চেষ্টা করুন এবং ক্রমাগত বাড়ানোর চেষ্টা করুন।

https://www.youtube.com/watch?v=UfhT0OSUU0w

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৮)

★★সাতার ★★

প্রতিদিন ১ কিঃমিঃ করে সাতার কাটার চেষ্টা করুন এবং ক্রমাগত বাড়ানোর চেষ্টা করুন । বিরতিহীন ভাবে ১ কিঃমিঃ সাতার কাটার সক্ষমতা অর্জন করার চেষ্টা করুন ।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ৯)

★যেভাবে আপনার হাত ও পা কে মজবুত ও শক্তিশালী করবেন★

★★★পাঞ্চিং ব্যাগ★★★

বাড়ীতেই একটি পাঞ্চিং ব্যাগ বানান। বানানো খুব সহজ। পুরাতন একটি জিন্সের প্যান্ট সংগ্রহ করুন নতুন হলে আরো ভাল,অনেক দিন প্রাকটিস করতে পারবেন। জিনসের প্যান্ট কোমরের অংশটুকু* বাদ দিয়ে কেটে ফেলুন, এবার একটির পা আরেকটির পায়ের মধ্যে ঢুকান। দুটো একসাথে করলে ব্যাগটা প্রচুর শক্ত হবে। এবার ভিতর দিকে একটা দড়ি দিয়ে গিঠ বেঁধে ফেলুন। এ'জন্য ব্যাগটাকে উল্টে নিবেন। ভেতরে গিট্টু লাগানোর পর উপরের কিছু অংশ বাকি রেখে পরিষ্কার শুকনো বালি দিয়ে ভর্তি করুন, এবার একটা শক্ত দড়ি দিয়ে ঝুলিয়ে দিন। একটু ফাঁকা জায়গা ঝুলাবেন। এখন ব্যাগটিকে প্রথমে আস্তে আস্তে ঘুসি মারতে থাকুন পরে, দিন দিন আগের চেয়েও জোরে জোরে ঘুসি মারতে থাকুন নিয়মিত ট্রেনিং করতে পারলে মাত্র এক থেকে দেড় মাসের মধ্যেই আপনি শরীরের সমস্ত শক্তি দিয়ে বালির ব্যাগটিকে আঘাত করতে পারবেন। আর যখন আপনি এই ক্ষমতা অর্জন করতে পারবেন তখন আপনার একটা প্রচন্ড ঘুসির আঘাতেই দুশমনের যে কোন অঙ্গ ভেঙ্গেঁচুরে যেতে পারে! এমনকি এই একটি মাত্র আঘাত যদি দুশমনের শরীরের সেন্সেটিভ জায়গায় দিতে পারেন তবে তা তার মৃত্যুর জন্য যথেষ্ট হতে পারে। এই পাঞ্চিং ব্যগ দিয়ে আপনি লাথিও প্রাকটিস করবেন, এবং আপনার পাকে প্রচন্ড শক্তিশালী করে তুলুন। খুব

গুরুত্বপূর্ণ একটি কথা মনে রাখবেন, দুশমনকে আঘাত করার ক্ষেত্রে হাতের আঘাতের চেয়ে পায়ের আঘাত কিন্তু প্রায় ৩ গুন বেশি শক্তিশালী!! এই ট্রেনিং এর মাধ্যমে আপনার হাত পা ও শক্ত হবে সেই সাথে প্রচন্ড জোরে মারার ক্ষমতাও অর্জন করবেন। প্রথম প্রথম খুব জোরে মারতে যাবেন না। বন্ধুরা এই ট্রেনংগুলি হয়ত কারো কারো কাছে অপ্রয়োজনীয় বা সাধারন মনে হতে পারে। কিন্তু এর প্রয়োজনীয়তা ময়দানে বুঝতে পারবেন ইনশাআল্লাহ। তাই কোন ট্রেনং কেই ছোট মনে করবেননা। যদি একমাত্র আল্লাহ-তায়ালার সন্তুষ্টির লক্ষ্যে জিহাদের উদ্দেশ্যে এই ট্রেনিং করতে থাকেন, ইনশাআল্লাহ আপনি এমন নেকি কামাই করতে থাকবেন যা অন্যদের নেকি থেকে ভিন্ন! এবং নিজের প্রতি এমন আত্মবিশ্বাস ফিরে পাবেন যা জিহাদের ময়দানের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

<u>আল আনসার এবং প্রতিনিধি</u>

উপরোল্লিখিত ব্যায়ামগুলো এই পর্যায়েও প্রযোজ্য

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ১০)

★★★ ক্রলিং করা শিখুন★★★

নিজেকে একজন যোগ্য মুজাহিদ হিসাবে প্রস্তুত করতে হলে আপনাকে অবশ্যই ক্রলিং করা শিখতে হবে, ক্রলিং শিখা না থাকলে আপনি জিহাদের ময়দানের অনেক গুরুত্বপূর্ণ অভিযানের জন্য অযোগ্য বলে বিবেচিত হবেন। যদিও ক্রলিং শিখাটা একটু কষ্টের ব্যপার। কিভাবে ক্রলিং শুরু করবেন? প্রথমেই নিজেকে মানুষিক ভাবে প্রস্তুত করুন, নিয়ত করুন এটি শিখছেন একমাত্র আল্লাহ তায়ালার সন্তুষ্টি লাভের আশায় "জিহাদের" জন্য। ঢোলা পায়জামা পরুন, সাথে গেঞ্জি বা পতুয়া। এবার আপনি যেখানে ক্রলিং করবেন তা ৫০ মিটার = ১৬৪ ফুট পরিমাপ করতে হবে। এটা আপনি করতে পারেন মাঠে, বা শুকনো

জমিতে। ৩৪ ইঞ্চি পরিমান ১ টা মোটা রড, লোহার এঙ্গেল বা লাঠি নিন। এটাই হচ্ছে আপনার Ak47 রাইফেল! মনে মনে তাই ভাবুন, ওটা ৫-৬ কেজি ওজনের হলে সবচেয়ে ভাল হয়। কারন জিহাদের ময়দানে সাধারণত এই ওজনের ক্লাশিনকোভ রাইফেল আপনাকে ব্যবহার করতে হতে পারে। এখন আপনি উভয় হাতের কনুই এর উপর ভর দিয়ে শুয়ে পড়ুন, এবং রড, এঙ্গেল বা লাঠিটিকে আপনার রাইফেল মনে করুন, এটি দুইহাতে পাশাপাশি করে শক্ত করে ধরে উভয় হাতের কনুই ও উভয় পায়ের হাঁটুর গিট(গিরার) উপর ভর দিয়ে দ্রুত গতিতে আপনার টার্গেটকৃত ৫০ মিটার অতিক্রম করুন ১ মিনিট ১০ সেকেন্ড সময়ের মধ্যে। প্রথম বার প্রয়োজনে খালি হাতে প্র*্যাকটিস করুন। এই ট্রেনিং করার পর আপনার হাত ও পায়ের কি চামড়া ছিড়ে গেছে? রক্ত বের হয়ে পড়েছে?? তবে আনন্দিত হোন... আল্লাহ তায়ার জন্য সামান্য এই কোরবানি আপনি করতে পেরেছেন! প্রথম বারের পরে, অবশ্য আস্তে আস্তে পিঠের উপর ৫,১০, ও পর্যায়ক্রমে ১৫ কেজি পর্যন্ত ভারি কিছু নিয়ে ক্রলিং করার অভ্যাস করবেন। চেষ্টা করবেন অন্তত সাপ্তাহে ১ বার এই ট্রেনিং করার জন্য।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ১১)

★★★ একটানা কমপক্ষে ২৪ ঘন্টা উপোষ থাকা★★★

হ্যাঁ, বন্ধুরা আপনাকে এবার কোন কিছু না খেয়ে (এমন কি এক ফোটা পানিও না) একটানা ২৪ ঘন্টা থাকার ট্রেনিং নিতে হবে। ★কিভাবে শুরু করবেন? প্রথমেই আপনার নিয়তকে শুদ্ধ করে নিন। যে আপনি এই কষ্টকর ট্রেনিং করবেন একমাত্র মহান রবের সন্তুষ্টির জন্য। আপনি যদি ভারি কোন কাজ না করে থাকেন তবেতো কোন সমস্যাই নেই। আর যদি ভারি কাজ করা লাগে তবে, ছুটির দিনকে এই উপষের ট্রেনিং এর জন্য কাজে লাগাতে পারেন। মনে করুন আপনি দুপুরের খাওয়া শেষ করলেন ঠিক ২ টায়। এখন যেদিন দুপুর ২ টায় আপনি খাওয়া শেষ করলেন সেদিন থেকে এর পরদিন ২ দুপুর ২ টা পর্যন্ত আপনি আর কোন কিছুই খেতে পারবেন না। এমনকি একফোঁটা পানিও নয়! তবে মনে রাখবেন এই অবস্থায় শুধু শুয়ে বসে থাকলে হবে না। বরং শুধু খাওয়া ছাড়া আর বাকি সকল স্বাভাবিক কাজকর্ম,

ইবাদাত বন্দেগী ঠিকঠাক ভাবে চালিয়ে যেতে হবে। যখন দুপুর ২ টা পার হবে তখন আপনি খাওয়া আরম্ভ করবেন। সতর্কতা: - প্রথমে অল্প অল্প করে কয়েক ঢোগ পানি খাবেন, তারপর অন্য খাবার। একসাথে বেশি পানি বা প্রথমে পানি ছাড়া অন্য কিছু খেতে যাবেন না। এতে করে গলায় আটকে যেয়ে মারাত্মক বিপদ হতে পারে।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ১২)

★★★ কোন বিরতি ছাড়াই ১০ ঘন্টা হাঁটুন★★★

কিভাবে শুরু করবেন? বাংলাদেশে ফজরের ওয়াক্ত শুরু হয় প্রায় ৩ঃ৪৫ মিনিটে। আপনি ঘুম থেকে রাত ৩টার আগেই উঠে পড়ুন, এরপর বাথরুম সেরে নিয়ে অজু করে কমপক্ষে ২ রাকাত তাহাজ্জুদ নামজ পড়ে একটু কোরআন তিলায়াত করে নিন। এরপর ফজরের ওয়াক্ত শুরু হওয়ার সাথে সাথেই নামাজ পড়ে ফেলুন, একাধিক হলে জামাতের সাথে। এবার পিঠে ঝোলানোর জন্য ১টি নরমাল ব্যাগ নিন, ব্যাগে থাকবে আপনার যাত্রাপথের জন্য ১/ পানির বোতল ২/ খেজুর বা বিস্কিট বা সুবিধা অনুযায়ী অন্য কিছু। ৩/ ১টি ছোট ছাতা এবার ঘড়িতে সময় দেখে বেরিয়ে পড়ুন। আপনি যদি ভোর ৪ টায় বের হতে পারেন তবে আপনার ১০ ঘন্টা হাঁটার ট্রেনিং শেষ হবে দুপুর ২টায়। * পোষাক হবে সাদা ঢোলা পায়জামা, বা প্যান্ট গায়ে সাদা পাঞ্জাবী, গেঞ্জি, বা শার্ট আপনার জন্য যেটা সুবিধা হয়। গরমে সাদা সুতি পোষাক আরামদায়ক। * জুতা হতে হবে আরামদায়ক কেডস বা স্পঞ্জ জুতা। * অবশ্যই ১ টি ছাতা নিয়ে নিবেন যা আপনার প্রয়োজন হতে পারে। ব্যাগে রাখা যায় এমন ছোট ছাতা। * আধা ঘন্টা বা ১ ঘন্টা পরপর খুবই অল্প অল্প করে পানি পান করবেন, বেশি পান করলে আপনি টানা ১০ ঘন্টা চলাটা অসম্ভব হয়ে পড়বে পেসাবের বেগ হওয়ার কারনে। * হাঁটার গতি হবে নরমাল জোরে না। এই ১০ ঘন্টায় প্রায় ৪০ কিঃমি হাঁটুতে পারবেন আপনি। প্রতি ১৫ মিনিটে ১ কিঃমিটার হিসাবে। * ভোর ৪টা থেকে সকাল ৯ টা পর্যন্ত প্রায়

২০ কিঃ মিটার অতিক্রম করার পর আবার আপনার বাসার দিকে ব্যাক করুন। কারন সকাল ৯ টায় আপনি ব্যাক করলে বাসায় আসতে আসতে আপনার সময় লাগবে প্রায় ৫ ঘন্টা, তার মানে আপনি দুপুর ২টায় ফিরে আসবেন। যে পথে যাবেন সে পথেই ফিরে আসবেন, তাহলেই আপনার ১০ ঘন্টা হাঁটার হিসেব ঠিক থাকবে। * প্রতিক্রিয়াঃ ১/ বিরতিহীন ভাবে এই পথ অতিক্রম করার কারনে আপনার পায়ে ফোসকা পড়তে পারে, তবে যদি ফোসকা না গলে থাকে শুধু পানি বের করে দিবেন, ভূলেও ফোসকার চামড়া উঠাবেন না। চামড়া উঠিয়ে ফেললে ক্ষত শুকাতে দেরি হবে। ২/ উভয় রানের উপরি ভাগে ক্রমাগত ঘষা লাগার কারনে হালকা ক্ষত হতে পারে। ৩/ আর সারা শরির ব্যথা এটা অবশ্য প্রায় সবার জন্যই কমন। তবে মনে রাখবেন খুব মারাত্মক কোন অসুবিধা না হলে কোন প্রকার ঔষধ খাবেন না। কারন এটাও আপনার ট্রেনিং এর অংশ। সাধারণত কয়েকদিনের দিনের মধ্যে এমনিতেই এসব সমস্যা ঠিক হয়ে যায়। আপনি এই ট্রেনিংটা মাসে ১ বার, তা না পারলে কমপক্ষে ৩ মাসে ১ বার করে করবেন। নোট..... ১ বার যদি ১০ ঘন্টা নাও পারেন হতাশ হবেন না, যতটুকু সম্ভব করুন। এবং বার বার চেষ্টা করুন, নিজের উপর আত্মবিশ্বাস রাখুন, অবশ্যই পারবেন ইনশাআল্লাহ।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ১৩)

★★★নির্ঘুম কাটিয়ে সারাদিন-সারারাত ২৪ ঘন্টা★★★

প্রিয় মুজাহিদ ভাইয়েরা, আমাদের এবারের ট্রেনিং এর বিষয় হচ্ছে একাধারে কমপক্ষে একদিন ও একরাত বা ২৪ ঘন্টা আপনাকে না ঘুমিয়া থাকতে হবে। তবে পরবর্তীতে আস্তে আস্তে সময় আরো বাড়ানোর চেষ্টা করবেন। ৩০ঘন্টা, ৩৬ঘন্টা,৪৮ঘন্টা বা টানা ২ দিন। যেভাবে শুরু করতে পারেনঃ প্রথমেই নিয়তকে শুদ্ধ করে নিন। একমাত্র আল্লাহ পাকের সন্তুষ্টির জন্যই জিহাদের নিয়তে আমার এই প্রস্তুতি। আপনি যদি ছাত্র বা চাকরিজীবী হয়ে থাকেন তবে বৃহস্পতিবার রাত থেকে আরম্ভ করতে পারেন। অন্যরা যার যার

সুযোগ মত সময় বের করে নিবেন। বৃহস্পতিবার ফজরের সময় কখন ঘুম থেকে উঠলেন তা দেখে নিন। ধরুন আপনি ভোর ৫ টায় ঘুম থেকে উঠলেন। এখন নামাজ পড়ে আপনার নির্ধারিত কাজে নেমে পড়ুন। সারাদিনের আপনার সকল কাজকর্ম, ইবাদাত,খাওয়াদাওয়া সব ঠিক থাকবে শুধু ঘুমানো যাবেনা। রাতটা নফল নামাজ,কোরআন শরীফ তেলাওয়াত, জিকির ইত্যাদি ইবাদাত বন্দেগির মধ্যে কাটাবেন যতটুকু পারেন। সতর্ক থাকবেন বিছানায় একটু বিশ্রামের উদ্দেশ্যেও পিঠ লাগাবেন না। কারণ দেখা যাবে আপনি না ঘুমিয়ে ১৭-১৮ ঘন্টা কাটিয়ে দিলেন এখন চিন্তা করলেন ঘুমাব না শুধু একটু ৫-১০ মিনিট বিশ্রাম করেই উঠে যাব। কিন্তু দেখা যাবে আপনার এই ৫-১০ মিনিটের বিশ্রাম গিয়ে ঠেকল ৫-১০ ঘন্টার ঘুমে। মানে আপনার ১৭-১৮ ঘন্টার কষ্ট(ট্রেনিং) বৃথা গেল। তাছাড়া জিহাদের ময়দানে হয়ত কখনো কখনো এমন হতে পারে একটানা ২৪ ঘন্টার মধ্যে আপনি ৫-১০ মিনিটের জন্য ও বিশ্রামের সুযোগ পাবেন না। তাই আগে থেকেই আপনার শরীরকে এমন পরিস্থিতির জন্য প্রস্তত রাখতে হবে। এবার শুক্রবার রাতে ফজরের নামাজ আদায় করে ভোর ৫টার পরে ঘুমিয়ে পড়ুন। ৬-৭ ঘন্টার একটা ঘুম দিতে পারেন। খেয়াল রাখতে হবে "জুম,আর" নামাজ যেন আবার ছুটে না যায়। এজন্য কাউকে বলে রাখবেন যেন আজান হলেই আপনাকে জাগিয়ে দেয়। এলার্মও দিয়ে রাখতে পারেন। যেন কোন ভাবেই নামাজ ছুটে না যায়। প্রিয় ভাইয়েরা একটা কথা আমাদেরকে মনে রাখতে হবে। বাংলাদেশে ব্যাপকভাবে সশস্ত্র জিহাদ(গাজওয়ায়ে হিন্দ) খুব শিগ্রই আরম্ভ হবে ইনশাআল্লাহ। তখন যেন আমরা যুদ্ধরত মুজাহিদদের জন্য বোঝা না হয়ে যাই। তাই অবশ্যই, আগে থেকেই নিজেকে জিহাদের জন্য তৈরি করে রাখতে হবে। চেষ্টা করবেন এই ট্রেনিং সাপ্তাহে একবার, তা না পারলে অন্ততপক্ষে মাসে একবার হলেও করার চেষ্টা করবেন।

★★★★★★

সতর্কতাঃ যারা ড্রাইভার, ইলেক্ট্রিশিয়ান, বা কোন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করেন তারা ছুটির দিন ছাড়া এই ট্রেনিং নিতে যাবেন না। ভয়ানক বিপদ ঘটতে পারে।

জিহাদের জন্য ট্রেনিং বা প্রস্তুতি (পর্ব ১৪)

★★★হে মুজাহিদ ভাই তোমাকে অবশ্যই Ak-47 অ্যাসল্ট রাইফেল সম্পর্কে জানা প্রয়োজন★★★

Ak-47 বর্তমান বিশ্বের অন্যতম জনপ্রিয় আগ্নেয়াস্ত্র। এটি একটি গ্যাস পরিচালিত স্বয়ংক্রিয় অস্ত্র। এটি মুজাহিদদেরও অনেক প্রিয় একটি অস্ত্র। এর ডিজাইনার রাশিয়ার (তৎকালীন সোভিয়েত ইউনিয়ন) মিখাইল কালাশনিকভ। এ পর্যন্ত প্রায় ১০ কোটিরও অধিক এই অস্ত্র বিক্রি হয়েছে এবং বিশ্বের প্রায় ৫০ টিরও বেশি দেশের সামরিক বাহিনীতে এটি ব্যাবহ্ত্রত হচ্ছে। যা কিনা দুনিয়ার সবচেয়ে বেশী ব্যবহৃত এবং জনপ্রিয় রাইফেল। Ak-47 এমন একটি রাইফেল যা সহজেই ব্যবহ্যার, ও রক্ষণাবেক্ষণ করা যায়। সৈন্যদের মধ্যে এর ব্যাপক জনপ্রিয়তার মূল কারণ এটি পানিতে ভিজিয়ে রাখলে,বা মাটিতে পুতে রাখলে, ধুলা বালিতে অযত্নে রেখে দিলে বা এর উপর দিয়ে রাস্তা মেরামতের রোলার চালানোর পরও এটিকে আগের মতই ব্যবহার করা যায়,যা এর সমপর্যায়ের অন্যান্য অস্ত্রের ক্ষেত্রে অসম্ভব। এবার আসুন আসল কাজের কথায়। Ak-47 রাইফেলের কিছু তথ্য নতুন সকল মুজাহিদ ভাইদেরকে মুখস্থ করে ফেলতে হবে। যা আমাদের কে আল্লাহ তায়ালা ও আমাদের দুশমনদের বিরুদ্ধে জিহাদ করার সময় অবশ্যই প্রয়োজন হবে। ★Ak-47 এর ওজন ৩.৪৭ কেজি বা (সাড়ে ৩ কেজি প্রায়) ম্যাগাজিন ছাড়া। ★ম্যাগাজিন সহ ওজন প্রায় ৪ কেজি(৩ কেজি ৯০০ গ্রাম) কোন কোন ক্ষেত্রে৪কেজি ৩০০ গ্রাম প্রায় ★ব্যারেল ৪১৫ মিমি বা (১৬.৩ ইঞ্চি) ★কার্টিজ বা বুলেট ৭.৬২*৩৯ মি.মি ★এর বুলেটের গতি প্রতি সেকেন্ডে মিটার ৭১৫ মিটার বা(২৩৫০ ফুট) ★ দুশমনকে নিকেশ করার জন্য কার্যকর দুরত্ব:৩০০মিটার বা(১১৫০ ফুট) ★এটা দিয়ে আপনি প্রতি মিনিটে প্রায় ৬০০ বার ফায়ার করতে পারবেন যা প্রতি সেকেন্ডে প্রায় ১০ বার। ★এর ৮ টি অংশ খোলা যায়।আবার মাত্র ৩০ সেকেন্ডেই আপনি একে জোড়া লাগিয়ে দিতে পারবেন। ★একে ৪৭ এর অন্যতম বৈশিষ্ট হল এর বুলেট এর মারাত্বক ভেদন ক্ষমতা ,এটি ৭.৬২*৩৯ মি.মি বুলেটকে ৭১৫ মিটার/সেকেন্ডে ছুড়ে যা ৮ ইঞ্চি কাঠ এবং ৫ ইন্চি কনংক্রিটকে ভেদ করতে পারে। ★একে ৪৭ এ কখনো ব্যাক ফায়ার হয় না। ★এটিকে দুনিয়ার যেকোন স্থানে ব্যবহার করা যায়। যেকোন প্রতিকূল আবহাওয়ায় বা স্থানে ব্যবহার করা যায়। তীব্র শীত,গরম,ভেজা আবহওয়াতেই এর কিছু হয় না।

★★★★সকল ভাইদের জিহাদের প্রস্তুতি স্বরূপ জিমে ভর্তি এবং বিভিন্ন ফাইটিং এর কৌশল রপ্ত করতে হবে ।